## 9.010 Kurací rezeň prírodný
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie prsia | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| cibuľa | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| múka hladká | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,17 | 0,17 |
| ochucovadlo | | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| korenie čierne mleté | | | | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 86 | | 102 | | 118 | | 144 | |
| hmotnosť mäsa v g | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť šťavy v g | 50 | | 60 | | 70 | | 90 | |

### Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža, zeleninové alebo ovocné šaláty.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 501 | 120 | 16,87 | 4,3 | 1,8 | 3,1 | 0,3 | 14,9 | 1,8 | 0,006 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 5,1 |
| **B** | 643 | 154 | 19,75 | 6,4 | 3,1 | 4,0 | 0,3 | 17,8 | 2,1 | 0,006 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 6,0 |
| **C** | 770 | 185 | 22,5 | 8,5 | 4,3 | 4,2 | 0,4 | 20,5 | 2,5 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 6,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | | | | | | | 9 | | | | |
| **D** | 915 | 220 | 25,41 | 10,6 | 5,5 | 5,2 | 0,5 | 24,6 | 2,8 | 0,013 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 7,7 |